

# Olio essenziale di cannabis: uno studio preliminare per la valutazione degli effetti cerebrali

Medicina complementare e alternativa basata sull'evidenza  
Volume 2018, ID articolo 1709182, 11 pagine  
<https://doi.org/10.1155/2018/1709182>

*ricerca articolo*

**Olio essenziale di cannabis: uno studio preliminare per la valutazione degli effetti cerebrali**

Nadia Gulluni,<sup>1</sup> Tania Re,<sup>1,2</sup> Idalba Loiacono,<sup>1</sup> Giovanni Lanzo,<sup>3</sup> Luigi Gori,<sup>1,4</sup> Claudio Macchi,<sup>5</sup> Francesco Epifani,<sup>6</sup> Nicola Bragazzi,<sup>2</sup> and Fabio Firenzuoli<sup>1,3</sup>

1 Centro di riferimento per la fitoterapia (CERFIT), Regione Toscana, Firenze, Italia

2 Messa universitaria "Antropologia della Salute-Biosfera e Sistemi di Cura", Università di Genova, Genova, Italia

3 Center for Integrative Medicine, Ospedale universitario di Careggi, Firenze, Italia

4 Azienda USL 11, Empoli, Italia

5 Center IRCCS Don Carlo Gnocchi, Firenze, Italia

6 Synlab, via della Querciola 12, Sesto Fiorentino, Italia

La corrispondenza deve essere indirizzata a Tania Re; [tania.re77@gmail.com](mailto:tania.re77@gmail.com)

Ricevuto il 18 luglio 2017; Revisionato il 28 novembre 2017; Accettato il 6 dicembre 2017; Pubblicato il 17 gennaio 2018

Redattore accademico: Orazio Taglialatela-Scafati

Copyright © 2018 Nadia Gulluni et al. Si tratta di un articolo ad accesso libero distribuito con licenza Creative Commons Attribution License, che consente l'uso illimitato, la distribuzione e la riproduzione su qualsiasi supporto, a condizione che l'opera originale sia citata correttamente.

## SOMMARIO

Abbiamo esaminato gli effetti dell'olio essenziale della varietà di canapa legale (THC <0,2% w/v) sul sistema nervoso in 5 volontari sani. L'analisi GC / EIMS e GC / FID dell'E0 ha dimostrato che i componenti principali erano mircene e  $\beta$ -cariofillene. L'esperimento consisteva nella misurazione dei parametri del sistema nervoso autonomo (ANS); valutazioni dello stato dell'umore; ed elettroencefalografia (EEG) registrazione prima del trattamento, durante il trattamento e dopo periodi di inalazione di canapa rispetto alle condizioni di controllo. I risultati hanno rivelato una diminuzione della pressione diastolica, un aumento della frequenza cardiaca e un aumento significativo della temperatura cutanea. I soggetti si descrivevano più energici, rilassati e calmi. L'analisi EEG ha mostrato un aumento significativo della frequenza media di alfa (8-13 Hz) e una significativa diminuzione della frequenza media e della potenza relativa delle onde beta 2 (18,5-30 Hz). Inoltre, è stata registrata una maggiore potenza, potenza relativa e ampiezza delle attività delle onde theta (4-8 Hz) e alfa brain e un incremento della potenza delta (0,5-4 Hz) e della relativa potenza nella regione posteriore di il cervello. Questi risultati suggeriscono che l'attività delle onde cerebrali e l'ANS sono influenzate dall'inalazione dell'E0 della Cannabis sativa che suggerisce un'attività neuromodulare nei casi di stress, depressione e ansia.

## 1 – INTRODUZIONE

La Farmacopea europea, sesta edizione (2007), elenca 28 oli

essenziali (E0) [1]. Questi oli sono impiegati per inalazione, dermica (assorbimento percutaneo) e per ingestione orale sotto forma di capsule. La canapa industriale (cultivar di *Cannabis sativa* L.) è coltivata per la produzione di fibre e semi, ma ha un numero incredibile di possibili applicazioni come ingrediente nell'industria cosmetica, come aromatizzante per bevande (industria alimentare) e in medicina. Diversi studi sono stati condotti sul contenuto di cannabinoidi, sulla resina e sull'olio di semi di cultivar di *Cannabis sativa* L., ma pochi studi si sono concentrati sulla composizione chimica e sulla farmacologia dell'olio essenziale estratto da infiorescenze fresche e ancora meno studi riguardano il suo possibili usi [2-6].

L'olio essenziale di canapa è una miscela complessa di molti composti volatili, principalmente monoterpeni, sesquiterpeni e altre sostanze simili a terpenoidi [7]. I principali componenti chimici sono mircene,  $\beta$ -cariofillene, limonene,  $\alpha$ -pinene, p-pinene, terpinolene e  $\alpha$ -humulene. Le proprietà generali di queste sostanze includono antidepressivi, rilassanti, ansiolitici, sedativi, antimicrobici e antiossidanti [8]. Alcuni ricercatori hanno studiato le proprietà antibatteriche di questo olio. Queste scoperte mostrano che le E0 di canapa industriale esibivano buone attività antimicrobiche, rispetto ai batteri Gram (+) come *Enterococcus hirae*, *Enterococcus faecium* e *S. salivarius* subsp. termofilo e contro i clostridi (in questo caso solo varietà *C. sativa* L. Futura) [9]. Lo studio di Russo descrive le proprietà farmacologiche dei principali terpenoidi presenti nelle E0 di canapa industriale [8].

Nella ricerca di Bahia et al., Hanno riportato che il  $\beta$ -cariofillene può essere utile nel trattamento dell'ansia e della depressione. Inoltre hanno dimostrato l'effetto di  $\beta$ -cariofillene e del suo meccanismo sottostante in modo dipendente dal recettore CB2 nei topi [10]. Queste proprietà del  $\beta$ -cariofillene possono spiegare perché gli utilizzatori di

cannabis spesso citano il sollievo dall'ansia e dalla depressione come ragione per il loro uso. Ma, al momento, gli effetti della inalazione di OE di canapa sul cervello negli esseri umani non sono stati studiati e non ci sono studi sul possibile uso terapeutico. Tuttavia, questi studi sostengono che l'inalazione di canapa EO può avere un effetto rilassante sul sistema nervoso. Pertanto, questo studio è il primo a concentrarsi su aspetti quali l'attività delle onde cerebrali e parametri ANS come la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, la frequenza respiratoria e la temperatura della pelle, nonché la valutazione degli stati d'animo attraverso misure comparative. Inoltre è stata condotta la caratterizzazione della cromatografia in gas degli EO di canapa.

## 2 – MATERIALI e METODI

### 2.1 – *Analisi dell' Olio Essenziale*

L'esano utilizzato per preparare la soluzione di lavoro è stato acquistato da Carlo Erba (Rodano, MI, Italia), mentre i n-idrocarburi lineari (C9-C40) sono stati acquistati da Sigma-Aldrich.

L'EO utilizzato in questo studio è un estratto di Cannabis sativa L. (Cannabaceae, canapa) acquistata dall'Associazione Assocanapa (Carmagnola, TO, Italia). L'EO è stato ottenuto da foglie fresche e infiorescenze di Cannabis sativa L. sono state raccolte e distillate a vapore dall'Associazione Assocanapa, come indicato dalla Farmacopea Ufficiale Italiana (2,5 L di acqua distillata, 2 h in apparato di tipo Clevenger). Il rendimento di Cannabis EO (CEO) era dello 0,11% v / w. Le diluizioni di CEO ed EO sono state conservate a 4 ° C prima dell'uso. Le analisi gas cromatografia / spettrometria di massa a ionizzazione elettronica (GC / EIMS) e gas cromatografia / rivelatore a ionizzazione di fiamma (GC / FID) sono state eseguite utilizzando uno strumento HP-5890 Serie II dotato di colonne capillari HP-WAX e HP-5 (30 µm × 0,25 mm,

0,25  $\mu\text{m}$  di spessore del film), rivelatore doppio FID, funzionante con il seguente programma di temperatura: 60 ° C per 10 min, rampa di 5 ° C / min a 220 ° C; temperatura dell'iniettore e del rivelatore 250 ° C; azoto gassoso (2 ml / min); rivelatore doppio FID; rapporto di divisione 1: 30; iniezione di 0,5  $\mu\text{l}$ . Per entrambe le colonne, i componenti sono stati identificati confrontando i loro tempi di ritenzione con quelli di campioni puramente autentici e mediante i loro indici di ritenzione lineare (l.r.i.) [11, 12] relativi alla serie di n-idrocarburi. Le proporzioni relative dei costituenti di E0 erano percentuali ottenute dalla normalizzazione dell'area di picco del FID, tutti i fattori di risposta relativi presi come uno. Le analisi GC / EIMS sono state eseguite con il gascromatografo Varian CP-3800 (Variant, Inc. Palo Alto CA) dotato di una colonna capillare DB-5 (Agilent Technologies Hewlett-Packard, Waldbronn, Germania, 30 m  $\times$  0,25 mm, spessore del rivestimento 0,25  $\mu\text{m}$ ) e un rilevatore di massa a trappola ionica Varian Saturn 2000. Le condizioni analitiche erano le seguenti: temperatura degli iniettori e della linea di trasferimento rispettivamente di 220 e 240 ° C; temperatura del forno programmata da 60 a 240 ° C a 3 ° C / min; elio di gas di trasporto a 1 ml / min; iniezione di 0,2  $\mu\text{l}$  (soluzione di esano al 10%); rapporto di divisione 1: 30. L'identificazione dei componenti si è basata sul confronto dei tempi di ritenzione con quelli dei campioni autentici, confrontando il loro valore di l.r.i. relativo alla serie di n-idrocarburi (C9-C40) e alla corrispondenza del computer con gli spettri di massa della libreria (NIST 98 e ADAMS 95) e costruiti in casa da sostanze e componenti puri di oli noti e dati della letteratura MS [13 , 14].

Le percentuali di composizione sono state calcolate dalle aree di picco del GC. Inoltre, i pesi molecolari di tutte le sostanze identificate sono stati confermati da GC / CIMS, usando MeOH come gas ionizzante CI. L'analisi degli oli essenziali ha identificato 35 costituenti (tabella 1), che rappresentano il 97,6% degli oli totali (solo i composti > 0,1%

sono riportati nella tabella 1). Gli idrocarburi monoterpeni rappresentavano il 57,2% del totale dei volatili e il mircro era il costituente principale (22,9%). Gli idrocarburi sesquiterpeni rappresentavano la seconda classe di volatili (34,3%) con il più abbondante essendo il p-cariofillene (18,7%). Tabella 1: risultati della GC-MS dell'olio essenziale estratto dalle infiorescenze di canapa (*Cannabis sativa* L. var. monoica).

| Costituenti            | l.r.i. | Percentuale |
|------------------------|--------|-------------|
| $\alpha$ -Pinene       | 941    | 7,7         |
| Camphene               | 955    | 0,2         |
| Sabinene               | 978    | 0,2         |
| $\beta$ -Pinene        | 982    | 3,7         |
| Myrcene                | 993    | 22,9        |
| $\alpha$ -Phellandrene | 1007   | 0,3         |
| $\delta$ -3-Carene     | 1010   | 0,6         |
| $\alpha$ -Terpinene    | 1020   | 0,3         |
| p-Cymene               | 1028   | 0,5         |
| Limonene               | 1033   | 3,9         |
| 1,8-Cineole            | 1035   | 0,2         |
| (-)- $\beta$ -Ocimene  | 1042   | 0,7         |
| (-)- $\beta$ -Ocimene  | 1053   | 3,9         |
| $\gamma$ -Terpinene    | 1063   | 0,3         |
| Terpinolene            | 1090   | 12,0        |
| Linalool               | 1101   | 0,3         |
| p-Cymen-8-ol           | 1184   | 0,5         |
| $\alpha$ -Terpineol    | 1192   | 0,2         |

|                                      |      |             |
|--------------------------------------|------|-------------|
| Carvacrol                            | 1301 | 0,2         |
| (-)-Caryophyllene                    | 1406 | 0,7         |
| $\beta$ -Caryophyllene               | 1419 | 18,7        |
| <i>trans</i> - $\alpha$ -Bergamotene | 1438 | 1,5         |
| $\alpha$ -Humulene                   | 1455 | 6,2         |
| 9- <i>epi</i> -Caryophyllene         | 1468 | 2,3         |
| $\gamma$ -Muurolene                  | 1478 | 0,2         |
| $\beta$ -Selinene                    | 1487 | 1,6         |
| $\alpha$ -Selinene                   | 1495 | 1,5         |
| $\beta$ -Bisabolene                  | 1508 | 0,4         |
| <i>trans</i> - $\gamma$ -Cadinene    | 1514 | 0,2         |
| $\delta$ -Cadinene                   | 1524 | 0,2         |
| Selina-3,7(11)-diene                 | 1544 | 0,6         |
| Germacrene B                         | 1557 | 0,2         |
| Caryophyllene oxide                  | 1582 | 3,7         |
| Humulene oxide II                    | 1607 | 1,0         |
| <hr/>                                |      |             |
| Monoterpene hydrocarbons             |      | 57,2        |
| Oxygenated monoterpenes              |      | 1,4         |
| Sesquiterpene hydrocarbons           |      | 34,3        |
| Oxygenated sesquiterpenes            |      | 4,7         |
| <hr/>                                |      |             |
| <i>Total identified</i>              |      | <i>97,6</i> |
| <hr/>                                |      |             |

Le percentuali sono ottenute mediante la normalizzazione dell'area di picco del FID, tutti i fattori di risposta relativi vengono presi come una colonna (HP-5). Media di tre analisi. Indici di ritenzione lineare (colonna HP-5) relativi alla serie di n-idrocarburi.

## 2.2 – Soggetti

Cinque volontari sani (3 maschi e 2 femmine) di età compresa tra 30 e 57 anni (età media  $40,8 \pm 12,19$  anni) e con indice di massa corporea (IMC) tra 19,05 e 34,60 kg / m<sup>2</sup> (IMC medio  $26,986 \pm 7,18$  kg / m<sup>2</sup>) ha partecipato a questo studio. I dati demografici dei partecipanti sono presentati nella Tabella 2. Solo cinque volontari erano disponibili per la sessione sperimentale preprogrammata; altre sessioni sperimentali di registrazione non sono state fatte perché i parametri ambientali non sarebbero riproducibili e comparabili. Nessuno dei soggetti aveva malattie cardiovascolari, non presentavano alcun sintomo di infezione delle vie respiratorie superiori e le donne non dovevano essere nel loro periodo mestruale il giorno delle prove. Due soggetti erano fumatori e uno dei soggetti maschi aveva un leggero mal di testa al momento dell'esperimento. Tutte le procedure sperimentali sono state seguite con i rigorosi standard etici formulati nella Dichiarazione di Helsinki del 1964, che è stata rivista nel 2000 e tutti i soggetti hanno partecipato allo studio dopo aver firmato il consenso informato. Lo studio è stato condotto in strutture sanitarie private al di fuori della rete del Sistema Sanitario Regionale. Pertanto, ogni assunzione etica e manageriale è radicata nella relazione diretta tra il paziente, che ha rilasciato il relativo consenso e la struttura dell'ospite. Tabella 2: dati demografici per soggetti.



| Parametri                | Soggetti *M, *F |      |       |      |       | Minimo | Massimo | Media  | SD    |
|--------------------------|-----------------|------|-------|------|-------|--------|---------|--------|-------|
|                          | M1              | M2   | M3    | F1   | F2    |        |         |        |       |
| Età                      | 57              | 30   | 50    | 30   | 37    | 30     | 57      | 40,8   | 12,19 |
| Peso (Kg)                | 90              | 100  | 95    | 55   | 50    | 50     | 100     | 78     | 24,04 |
| Altezza (cm)             | 176             | 170  | 172   | 165  | 162   | 162    | 176     | 169    | 5,56  |
| BMI (Kg/m <sup>2</sup> ) | 29,05           | 34,6 | 32,11 | 20,2 | 19,05 | 19,05  | 34,6    | 26,996 | 7,18  |

M: Maschio; F: Femmina.

### 2.3 – Metodi

Un millilitro di olio di mandorle dolci (SA0, olio di base, acquistato da Carlo Erba) è stato utilizzato per le condizioni di controllo come placebo e un millilitro di CEO è stato somministrato secondo il protocollo descritto nella Figura 1. L'olio di mandorle dolci è stato somministrato con garza e partecipanti è stato chiesto di inalare contemporaneamente con entrambe le narici. La stessa procedura è stata adottata anche per l'amministratore delegato. In accordo con studi precedenti, è stato trovato che la piacevolezza dell'aroma dell'olio potrebbe alterare l'attività autonoma [15, 16]. Come risultato di questi fatti, ai soggetti è stato chiesto di inalare SA0 e CEO per valutare la gradevolezza o meno gradevolezza dell'aroma.

Figura 1: Protocollo sperimentale di EEG, ANS e misurazioni degli stati dell'umore suddivisi in 8 blocchi: registrazione dei parametri ANS; Registrazione EEG in condizioni basali (10 min), EEG in condizioni placebo (1 ml di inalazione di olio di mandorle dolci, 5 min); pausa (5 minuti); Inalazione di EEG

Cannabis E0 (1 ml, 5 min); pausa (5 minuti); Registrazione dei parametri ANS; e infine misurazione degli stati d'animo. *2.4 – ANS e Misurazione dello Stato dell'Umore*

Lo stato dell'umore e i parametri ANS dei soggetti come la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, la temperatura della pelle e la frequenza respiratoria sono stati registrati simultaneamente. I parametri ANS sono stati misurati manualmente. Mentre la valutazione dei cambiamenti di umore è stata fatta attraverso una valutazione soggettiva dei partecipanti utilizzando una lista di 8 termini selezionati per la loro rilevanza per descrivere sentimenti affettivi indotti da odori e stato dell'umore dopo l'inalazione di CEO: ansia, calma, fame, ilarità, affaticamento, apatia, energia e pesante occhio [17-19].

### *2.5 – Registrazione EEG*

Un set di 21 elettrodi con un elettrodo di terra aggiuntivo e un elettrodo di riferimento sono stati posizionati sulla testa del soggetto con electrocap in conformità con il sistema internazionale 10-20 in F1, F2, F7, F3, Fz, F4, F8, T3, C3, Cz, C4, T4, T5, P3, Pz, P4, T6, O1 e O2. Mizar 40 EBNeuro-Firenze è stato utilizzato come sistema di registrazione. La frequenza di campionamento è stata impostata a 512 Hz; il filtro HF è stato impostato a 70 Hz; costante di tempo 0,3; intervallo - / + 4,1 mV. Lo spettro di potenza relativa delle rispettive bande di frequenza è stato espresso come segue: delta (0,5-4 Hz), theta (4-8 Hz), alfa (8-14 Hz) e beta (14-30 Hz). Inoltre, l'onda beta è stata ulteriormente classificata come beta 1 o beta a bassa frequenza (14-18 Hz) e beta 2 o beta ad alta frequenza (18,5-30 Hz).

### *2.6 – Protocollo / Procedura Sperimentale*

Tutti i passaggi di questo esperimento sono stati condotti allo stesso modo del precedente studio registrato sugli effetti dell'inalazione di olio di rosmarino [20]. Tutte le

attività sono state condotte in una stanza silenziosa e i soggetti erano seduti su una comoda sedia. Gli elettrodi ANS sono stati collegati alle posizioni appropriate. I parametri ANS: frequenza cardiaca, temperatura cutanea, frequenza respiratoria e pressione arteriosa sistolica e diastolica sono stati registrati all'inizio dell'esperimento prima della misurazione EEG a riposo (al basale) e dopo l'inalazione da parte del CEO.

L'esperimento consisteva in tre prove: la prima sessione serviva da linea di base (periodo di riposo) e impiegava dieci minuti. La seconda e la terza sessione duravano cinque minuti ciascuna.

La prima registrazione EEG della linea di base della sessione è stata eseguita con entrambi gli occhi aperti e gli occhi chiusi, rispettivamente. Nella seconda sessione, la SA0 è stata inalata dai soggetti. Nella terza sessione, il CEO è stato applicato e lo stato dell'umore è stato misurato dopo l'inalazione. L'EEG è stato registrato per cinque minuti durante l'inalazione di SA0 e dopo cinque minuti di riposo è stato registrato nuovamente per cinque minuti durante l'inalazione del CEO. Dopo le registrazioni, i soggetti sono stati invitati a dare la loro preferenza e l'impressione degli odori presentati e dei loro stati d'animo (Figura 1).

## *2.7 – Analisi statistiche*

Le statistiche MedCalc per il software di ricerca biomedica versione 16.2.1 sono state fatte per l'analisi dei dati degli effetti del CEO sulle reazioni fisiologiche e stati d'animo, prima e dopo l'inalazione di canapa. Un test rango non parametrico firmato da Kruskal Wallis è stato utilizzato per l'analisi dei dati EEG e il test di Friedman è stato eseguito per determinare se l'attività è cambiata significativamente in una qualsiasi delle bande di frequenza nella regione del cervello P4-02 e P3-01. È stato effettuato un test su dati relativi alla pressione sanguigna, alla frequenza cardiaca,

alla temperatura della pelle e alla frequenza respiratoria dei soggetti. Un valore  $<0,05$  è stato considerato significativo. Una valutazione percentuale è stata fatta per gli stati d'animo.

### 3 – RISULTATI E DISCUSSIONI

Nella presente ricerca, il CEO è stato somministrato per inalazione a soggetti sani e abbiamo esaminato gli effetti dell'olio sul sistema nervoso umano. L'attività dell'onda cerebrale e i parametri ANS (pressione sanguigna, frequenza cardiaca, frequenza respiratoria e temperatura cutanea) sono stati registrati come indicatori del livello di attivazione del sistema nervoso. Inoltre, abbiamo studiato gli effetti del CEO sugli stati d'animo eseguendo un'autovalutazione soggettiva al fine di valutare i livelli di eccitazione.

#### 3.1 – Parametri del Sistema Nervoso Autonomo

L'inalazione di CEO è stata correlata con le variazioni dei parametri ANS e la temperatura cutanea è aumentata in modo significativo ( $p < 0,05$ ). I dati di vari parametri ANS sono stati confrontati durante il riposo (controllo) e l'inalazione del CEO come mostrato nella Tabella 3. Nel 60% dei soggetti la frequenza cardiaca era aumentata durante l'esposizione al CEO. Al contrario, la pressione diastolica era diminuita nell'80% dei soggetti. Ma questi dati non hanno raggiunto il cambiamento statistico. Questi cambiamenti dei parametri ANS indicavano un coinvolgimento del sistema nervoso autonomo e del sistema nervoso parasimpatico (PNS). Gli effetti stimolatori su ANS e PNS possono essere spiegati attraverso la presenza di monoterpeni (limonene e  $\alpha$ -pinene) presenti in CEO. **Tabella 3:** In dettaglio i valori, la media e la deviazione standard dei parametri ANS per le condizioni di riposo e dopo l'inalazione di olio essenziale di cannabis.

|  |
|--|
|  |
|--|

| Soggetti | Dati Demografici |           |              |            | Parametri ANS                        |                                      |                          |                              |                              |                                      |                                      |                          |                              |                              |
|----------|------------------|-----------|--------------|------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|
|          | Età              | Peso (kg) | Altezza (cm) | BMI (kg/m) | Riposo                               |                                      |                          |                              |                              | Olio Essenziale di Cannabis          |                                      |                          |                              |                              |
|          |                  |           |              |            | Pressione arteriosa sistolica (mmHg) | Pressione arteriosa distolica (mmHg) | Frequenza cardiaca (bpm) | Frequenza respiratoria (bpm) | Temperatura della pelle (°C) | Pressione arteriosa sistolica (mmHg) | Pressione arteriosa distolica (mmHg) | Frequenza cardiaca (bpm) | Frequenza respiratoria (bpm) | Temperatura della pelle (°C) |
| M1       | 57               | 90        | 176          | 29,5       | 140                                  | 90                                   | 88                       | 14                           | 36,5                         | 150                                  | 95                                   | 88                       | 13                           | 36,5                         |
| M2       | 30               | 100       | 170          | 34,6       | 120                                  | 80                                   | 66                       | 18                           | 36,3                         | 115                                  | 75                                   | 74                       | 14                           | 36,7                         |
| F1       | 30               | 55        | 165          | 20,2       | 88                                   | 65                                   | 72                       | 14                           | 36,6                         | 85                                   | 60                                   | 72                       | 15                           | 36,8                         |
| M3       | 50               | 95        | 172          | 32,11      | 125                                  | 95                                   | 62                       | 15                           | 36,2                         | 120                                  | 80                                   | 75                       | 15                           | 36,4                         |
| F2       | 37               | 50        | 162          | 19,0       | 110                                  | 70                                   | 88                       | 18                           | 36                           | 108                                  | 65                                   | 94                       | 20                           | 36,4                         |
| MEAN     | 40,8             | 78        | 169          | 26,9       | 116,6                                | 80                                   | 75,2                     | 15,8                         | 36,3                         | 115,6                                | 75                                   | 80,6                     | 15,4                         | 35,6                         |
| SD (±)   | 12,2             | 24,0      | 5,6          | 7,2        | 19,3                                 | 12,7                                 | 12,2                     | 2,1                          | 0,24                         | 23,4                                 | 13,7                                 | 9,8                      | 2,7                          | 0,18                         |

< 0,05 significato rispetto alla condizione di riposo; M: Maschio; F: Femmina. Il  $\alpha$ -pinene inibisce l'acetilcolinesterasi [21], che risulta nell'attivazione del PNS e questo potrebbe essere responsabile della riduzione della pressione diastolica. Mentre gli effetti stimolatori sul sistema simpatico determinati dal limonene potrebbero essere responsabili dell'aumento della frequenza cardiaca e della temperatura della pelle [22].

### 3.2 – Parametri Emotivi

Tutti i soggetti hanno trovato piacevole il CEO. Le alterazioni degli stati d'animo dopo l'esposizione al CEO sono mostrate nella Tabella 4. I soggetti si sentivano più calmi, rilassati ed energici, erano di buon umore e avevano aumentato la sensazione di fame e il soggetto con mal di testa non aveva più dolore. Questi risultati indicano che l'inalazione del CEO aumenta il livello di rilassamento e il benessere generale valutato attraverso l'autovalutazione dei soggetti del test. Questo effetto rilassante e ansiolitico su ANS potrebbe essere spiegato dall'abbondanza di limonene, mircene e  $\beta$ -cariofillene, componenti principali dell'E0. Diversi studi su animali ed esseri umani suggeriscono che il limonene può essere un potente agente ansiolitico tramite 5-HT. Inoltre, il limonene ha dimostrato effetti antistress sul cervello dei ratti. Bahia e colleghi hanno scoperto che il b-cariofillene ha un'attività ansiolitica e antidepressiva in un modo dipendente dal recettore CB2 [10, 22]. **Tabella 4:** percentuali dei punteggi degli stati emotivi dopo l'inalazione di olio

essenziale di cannabis.

| Soggetti | Dati Demografici |           |              |            | Stati Emotivi (autovalutazione) |         |         |          |                  |            |         |                |
|----------|------------------|-----------|--------------|------------|---------------------------------|---------|---------|----------|------------------|------------|---------|----------------|
|          | Età              | Peso (kg) | Altezza (cm) | BMI (kg/m) | Ansia                           | Calma   | Fame    | Iilarità | Pesantezza occhi | Stanchezza | Apatia  | Energia        |
| M1       | 57               | 90        | 176          | 29,5       | Diminuzione                     | –       | Aumento | Aumento  | –                | –          | Aumento | <i>Aumento</i> |
| M2       | 30               | 100       | 170          | 34,6       | Diminuzione                     | Aumento | Aumento | –        | Aumento          | –          | –       | Diminuzione    |
| F1       | 30               | 55        | 165          | 20,2       | –                               | Aumento | Aumento | –        | Aumento          | –          | Aumento | Diminuzione    |
| M3       | 50               | 95        | 172          | 32,1       | –                               | Aumento | Aumento | –        | Aumento          | –          | –       | Diminuzione    |
| F2       | 37               | 50        | 162          | 19,0       | –                               | Aumento | –       | Aumento  | –                | –          | –       | <i>Aumento</i> |
| %        |                  |           |              |            | 40%                             | 80%     | 80%     | 40%      | 60%              | –          | 40%     | 60%/40%        |

M: Maschio; F: Femmina. Il mircene, il componente principale del CEO, ha un'attività sedativa, analgesica e rilassante [23, 24]. Pertanto, questi risultati confermano che il CEO contiene componenti bioattivi che elevano l'umore e che risultano vantaggiosi per i suoi utenti.

### 3.3 – Parametri EEG

L'analisi spettrale EEG è stata effettuata con la valutazione quantitativa di finestre su 2 secondi con Interpolazione Algoritmo Rettangolare.

Sono state valutate cinque bande di frequenza (delta, theta, alfa, beta 1 e beta 2) e i valori di potenza ( $\mu V^2$ ), ampiezza ( $\mu V$ ), potenza relativa ( $\mu V^2$ ) e frequenza media sono stati calcolati durante il riposo, durante l'inalazione di SA0, e durante gli stati di inalazione del CEO. Le aree studiate sono state suddivise nelle regioni del cervello dell'area posteriore destra (P4-02) e dell'area posteriore sinistra (P3-01). La registrazione dei dati mostra un'alterazione dell'EEG durante l'esposizione al CEO. Ci sono stati cambiamenti evidenti di potenza, ampiezza e potenza relativa della banda in onde alfa, theta, delta e beta come riportato nelle Tabelle 5, 6, 7 e 8 (valore medio e mediano).

**Tabella 5:** Significato e valori di potenza media e p valore per condizione di riposo, inalazione di olio di mandorle dolci e inalazione di olio essenziale di cannabis..

| Area del Cervello                           | Riposo         | Olio di mandorle dolci | Olio essenziale di canapa | p Valore |
|---|----------------|------------------------|---------------------------|----------|
| <b>Potenza Theta (<math>\mu V^2</math>)</b> |                |                        |                           |          |
| P4-02                                       | 3,286 (2,77)   | 3,704 (2,75)           | 3,366 (3,36)              | 0,268    |
| P3-01                                       | 3,166 (3,19)   | 3,522 (3,16)           | 7,776 (5,21)              | 0,497    |
| <b>Alpha power (<math>\mu V^2</math>)</b>   |                |                        |                           |          |
| P4-02                                       | 41,266 (38,95) | 48,592 (39,41)         | 58,788 (40,17)            | 0,599    |
| P3-01                                       | 46,698 (48,45) | 36,8 (30,88)           | 51,036 (51,26)            | 0,268    |
| <b>Delta power (<math>\mu V^2</math>)</b>   |                |                        |                           |          |
| P4-02                                       | 10,734 (4,68)  | 18,96 (12,23)          | 15,36 (15,72)             | 0,167    |
| P3-01                                       | 8,768 (8,4)    | 13,756 (8,14)          | 19,542 (17,09)            | 0,268    |
| <b>Beta 1 power (<math>\mu V^2</math>)</b>  |                |                        |                           |          |
| P4-02                                       | 5,816 (4,61)   | 8,778 (5,53)           | 9,05 (7,12)               | 0,849    |
| P3-01                                       | 6,402 (8,19)   | 8,01 (7,61)            | 8,268 (8,4)               | 0,849    |
| <b>Beta 2 power (<math>\mu V^2</math>)</b>  |                |                        |                           |          |
| P4-02                                       | 3,086 (4,05)   | 2,47 (3,08)            | 2,83 (3,1)                | 0,268    |
| P3-01                                       | 2,714 (2,64)   | 2,918 (2,3)            | 3,734 (4,14)              | 0,849    |

SA0: Olio di Mandorle Dolci; CE0: Olio Essenziale di Canapa.

**Table 6:** Significato e valori di potenza relativa media e p valore per condizione di riposo, inalazione di olio di mandorle dolci e inalazione di olio essenziale di cannabis..

| Area Cervello      | Riposo         | Olio di mandorle dolci | Olio essenziale di canapa | p Valore |
|--------------------|----------------|------------------------|---------------------------|----------|
| <b>Theta PotR</b>  |                |                        |                           |          |
| P4-02              | 5,082 (4,06)   | 5,048 (4,61)           | 4,642 (3,78)              | 0,268    |
| P3-01              | 5,01 (5,53)    | 5,386 (5,67)           | 7,248 (6,32)              | 0,497    |
| <b>Alpha PotR</b>  |                |                        |                           |          |
| P4-02              | 65,098 (69,39) | 58,608 (60,74)         | 60,042 (63,23)            | 0,497    |
| P3-01              | 67,488 (68,22) | 55,212 (56,46)         | 55,746 (50)               | 0,268    |
| <b>Delta PotR</b>  |                |                        |                           |          |
| P4-02              | 15,64 (14,32)  | 22,254 (24,25)         | 21,284 (25,16)            | 0,497    |
| P3-01              | 13,234 (13,36) | 21,606 (20,48)         | 23,34 (25,39)             | 0,497    |
| <b>Beta 1 PotR</b> |                |                        |                           |          |
| P4-02              | 8,224 (8,4)    | 9,444 (7,98)           | 9,09 (9,89)               | 1,00     |

|             |              |               |              |          |
|-------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| P3-01       | 9,106 (7,57) | 12,054 (8,59) | 8,318 (9,4)  | 0,849    |
| Beta 2 PotR |              |               |              |          |
| P4-02       | 4,482 (2,97) | 3,028 (2,82)  | 3,432 (2,48) | 0,05308* |
| P3-01       | 3,986 (2,84) | 4,226 (3,89)  | 3,862 (3,54) | 0,849    |
|             |              |               |              |          |

SA0: olio di mandorle dolci; CEO: olio essenziale di canapa.

\*Il CEO differisce dal riposo con un p valore < 0,05.

**Table 7:** Significato e valori di potenza di ampiezza media e p valore per condizione di riposo, inalazione di olio di mandorle dolci e inalazione di olio essenziale di cannabis.

| Area del Cervello | Riposo         | Olio di Mandorle dolci | Olio essenziale di canapa | p Valore |
|-------------------|----------------|------------------------|---------------------------|----------|
| Theta Amp         |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 3,11 (2,89)    | 3,336 (3,06)           | 3,142 (3,12)              | 0,268    |
| P3-01             | 3,082 (3,13)   | 3,234 (3,18)           | 4,066 (3,99)              | 0,497    |
| Alpha Amp         |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 10,574 (10,06) | 10,104 (9,63)          | 11,204 (10,07)            | 0,599    |
| P3-01             | 10,614 (10,37) | 8,88 (8,4)             | 10,872 (11,65)            | 0,073    |
| Delta Amp         |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 4,312 (3,63)   | 5,564 (5,25)           | 5,45 (5,55)               | 0,073    |
| P3-01             | 4,148 (4,4)    | 5,246 (4,43)           | 6,06 (5,53)               | 0,167    |
| Beta 1 Amp        |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 4,946 (4,76)   | 5,32 (5,2)             | 5,548 (5,87)              | 0,599    |
| P3-01             | 5,06 (5,85)    | 5,37 (6,07)            | 5,592 (6,36)              | 0,849    |
| Beta 2 Amp        |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 3,526 (4,14)   | 3,296 (3,76)           | 3,458 (3,72)              | 0,268    |
| P3-01             | 3,408 (3,56)   | 3,432 (3,56)           | 3,838 (4,28)              | 0,958    |

SA0: olio di mandorle dolci; CEO: olio essenziale di canapa.

**Table 8:** Significato e valori medi di frequenza media e p valore per condizione di riposo, inalazione di olio di mandorle dolci e inalazione di olio essenziale di cannabis.



| Area del Cervello | Riposo         | Olio di mandorle dolci | Olio essenziale di canapa | p Valore |
|-------------------|----------------|------------------------|---------------------------|----------|
| Media Theta       |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 5,854 (5,83)   | 5,772 (5,78)           | 5,732 (5,84)              | 0,497    |
| P3-01             | 5,906 (5,930)  | 5,848 (5,89)           | 5,82 (5,94)               | 0,849    |
| Media Alpha       |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 9,982 (9,99)   | 10,274 (10,28)         | 10,094 (10,04)            | 0,00066* |
| P3-01             | 9,984 (9,96)   | 10,178 (10,13)         | 10,026 (9,84)             | 0,268    |
| Media Delta       |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 1,572 (1,61)   | 1,464 (1,41)           | 1,474 (1,3)               | 0,849    |
| P3-01             | 1,452 (1,46)   | 1,428 (1,48)           | 1,508 (1,38)              | 0,958    |
| Media Beta 1      |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 14,182 (14,3)  | 13,89 (14,16)          | 14,092 (14,58)            | 0,167    |
| P3-01             | 14,026 (14,19) | 14,082 (14,34)         | 14,256 (14,52)            | 0,599    |
| Media Beta 2      |                |                        |                           |          |
| P4-02             | 20,026 (20,07) | 20,592 (20,57)         | 20,266 (20,31)            | 0,00332* |
| P3-01             | 20,34 (20,55)  | 20,348 (20,54)         | 19,982 (19,91)            | 0,0731   |

SAO: olio di mandorle dolci; CEO: olio essenziale di canapa. \* CEO differisce da SAO con p valore <0,05.

Durante l'inalazione del CEO, la potenza, la potenza relativa e l'ampiezza delle onde alfa in entrambe le regioni del cervello erano aumentate e la frequenza media per alfa aumentava significativamente (rispetto alla SAO) nella zona del cervello P4-02 ( $p < 0,05$ ). Anche la potenza e la potenza relativa cambiano nelle onde theta e delta nella regione del cervello posteriore sinistro. Al contrario, la potenza nell'onda delta nella regione del cervello posteriore destra è diminuita. Una diminuzione significativa è stata osservata nel caso della potenza relativa dell'onda beta 2 (rispetto alla condizione di riposo) e della frequenza media (rispetto a SAO) in P4-02 ( $p < 0,05$ ), Figure 2 e 3. La presente ricerca mostra gli effetti dell'inalazione del CEO sulle onde cerebrali. Questa ricerca ha mostrato che l'attività alfa (8-13 Hz) e theta (4-8 Hz) aumentava durante l'esposizione al CEO nelle regioni posteriori, e per lo più regioni del cervello P3-01 dell'area posteriore sinistra. Inoltre, la frequenza media alfa è aumentata significativamente nella regione P4-02.

Questi risultati mostrano una concordanza con gli studi EEG passati sugli effetti degli odori che hanno dimostrato un aumento dell'attività alfa mediante la somministrazione di diversi EO come lavanda, camomilla,  $\alpha$ -pinene e olio di limonene [25-28]. Invece l'attività alfa è attenuata in condizioni di tensione emotiva e stress [29].

**Figure 2: Figura 2:** Ogni pannello mostra la media di potenza, la potenza relativa, la frequenza media ed i valori di ampiezza delle attività alfa e theta per gli stati di inalazione di olio essenziale di mandorle dolci (SAO) e olio essenziale di canapa (CEO). Le onde theta e delta sono aumentate principalmente in P3-01.

**Figura 3:** valori di frequenza media e potenza relativi ad alfa e beta 2 con una differenza significativa nell'area P4-02 del cervello. L'evidenza EEG del rilassamento può essere vista in varie pratiche come meditazione, yoga, Qigong e consapevolezza [30, 31]. Lo studio tra le persone che meditano può dimostrare cambiamenti dell'EEG simili con l'inalazione del CEO, che si presenta come aumento delle attività theta e alfa nel cervello durante la meditazione [32, 33]. Inoltre, gli studi di Aftanas [34-37] mostrano che durante la meditazione c'è anche il rilascio di ormoni come la melatonina, la serotonina e il cortisolo. Questi risultati forniscono un supporto che aumenta l'attività delle onde theta e alfa causando una serie di effetti generali di rilassamento e ansiolitici sul cervello e anche alcune possibili diminuzioni del dolore. Pertanto, i dati registrati dopo l'inalazione del CEO mostrano effetti rilassanti e ansiolitici sul cervello a livello di ANS, SNC e stati d'animo. A livello dell'umore si registra una sensazione di calma, rilassamento e diminuzione dell'ansia, che indica il coinvolgimento del sistema limbico.

Le variazioni dei parametri ANS (frequenza cardiaca, temperatura cutanea e pressione diastolica) possono essere spiegate dall'attività  $\alpha$ -pinene sul sistema parasimpatico e

dall'attività del limonene sull'azione del sistema simpatico. Komiya et al. [22] hanno scoperto che il limonene aumenta la serotonina nella corteccia prefrontale e la dopamina (DA) nell'ippocampo mediata tramite 5-HT1A. Questo determina l'attivazione diretta del sistema simpatico. A livelli di attività del sistema nervoso centrale, le onde alfa e theta aumentavano indicando un effetto rilassante e l'effetto antidepressivo e antiansiatico dovuto al  $\beta$ -cariofillene e al limonene. L'azione analgesica del CEO sul soggetto con mal di testa può essere spiegata dall'aumento delle onde alfa e theta e dall'abbondanza di terpeni come mircene, limonene e  $\beta$ -cariofillene.

#### 4 – CONCLUSIONI

La piccola popolazione di studio è un limite di questo studio, ma è comunque uno studio preliminare. Sono necessari ulteriori studi sull'effetto dell'amministratore delegato sul cervello con un campione più ampio per avere un numero maggiore di dati significativi. Tuttavia, i risultati forniscono un certo supporto per includere l'amministratore delegato in una prospettiva integrata di terapia mirata ad alleviare lo stress o la depressione.

I risultati suggeriscono il verificarsi del rilassamento positivo e degli effetti ansiolitici del CEO. Questi risultati dimostrano che il CEO ha influenzato la risposta del sistema nervoso autonomo dell'attività cerebrale e gli stati d'animo.

#### *Abbreviazioni*

ANS: sistema nervoso autonomo

CNS: sistema nervoso centrale

CB2: tipo di recettore cannabinoide 2

EEG: Elettroencefalografia

E0: olio essenziale

CEO: olio essenziale di cannabis

SAO: olio di mandorle dolci

GC / FID: rivelatore a ionizzazione di fiamma

GC / EIMS: spettrometria di massa a ionizzazione elettronica con gascromatografia

PNS: sistema nervoso parasimpatico

THC: Tetraidrocannabinolo

### Conflitto di interessi

Tutti gli autori dichiarano che non ci sono conflitti di interesse riguardo alla pubblicazione di questo articolo.

### Riferimenti

1) A. Pauli e H. Schilcher, "Attività antimicrobica in vitro di oli essenziali monografati nella Farmacopea europea", in Manuale di oli essenziali: scienza, tecnologia e applicazioni, KHC Baser e G. Buchbauer, Eds., Pp. 353-548, CRC Press, 6th edition, 2010. [Visualizza su Google Scholar](#)

2) R. Brenneisen e M. A. ElSohly, "Profili cromatografici e spettroscopici di", Journal of Forensic Sciences, vol. 33, no. 6, pp. 1385-1404, 1988. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#)

3) M. A. ElSohly e D. Slade, "Costituenti chimici della marijuana: la complessa miscela di cannabinoidi naturali", Life Sciences, vol. 78, n. 5, pp. 539-548, 2005. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

4) U. Kriese, E. Schumann, W. E. Weber, M. Beyer, L. Brühl e B. Matthäus, "Contenuto di olio, composizione di tocoferolo e modelli di acidi grassi dei semi di 51 genotipi di Cannabis sativa L.," Euphytica, vol. 137, n. 3, pp. 339-351, 2004. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

5) C. Leizer, D. M. Ribnicky, A. Poulev, D. Dushenkov e I. Raskin, "La composizione dell'olio di semi di canapa e il suo

potenziale come un'importante fonte di nutrimento", *Journal of Nutraceuticals, Functional & Medical Foods*, vol. 2, no. 4, pp. 35-53, 2000. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

6) C. E. Turner, M. A. Elsohly, ed E. G. Boeren, "Costituenti della *Cannabis sativa* L. XVII. Una recensione dei costituenti naturali," *Journal of Natural Products*, vol. 43, n. 2, pp. 169-234, 1980. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

7) A. Bertoli, S. Tozzi, L. Pistelli e L. G. Angelini, "Infiorescenze di fibre di canapa: dai residui delle colture alla produzione di olio essenziale," *Colture e prodotti industriali*, vol. 32, no. 3, pp. 329-337, 2010. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

8) E. B. Russo, "Taming THC: potenziale sinergia di cannabis e effetti di entourage di fitocannabinoidi-terpenoidi", *Journal of Pharmacology*, vol. 163, pp. 1344-1364, 2011. [Visualizza su Google Scholar](#)

9) L. Nissen, A. Zatta, I. Stefanini et al., "Caratterizzazione e attività antimicrobica di oli essenziali di varietà industriali di canapa (*Cannabis sativa* L.)," *Fitoterapia*, vol. 81, n. 5, pp. 413-419, 2010. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

10) A. Bahia, S. Al Mansouri, M. Al Amori, M. N. Nurulain e S. Ojha, " $\beta$ -Caryophyllene, un agonista del recettore CB2 producono molteplici cambiamenti comportamentali rilevanti o ansia e depressione nei topi," *Fisiologia e comportamento*, vol. 135, pp. 119-124, 2014. [Visualizza su Google Scholar](#)

11) B. d'Acampora Zellner, P. Dugo e L. Mondello, *Analisi di oli essenziali*, K. Hunsu Can Baser e G. Buchbauer, Eds., *Manuale di oli essenziali*, CRC Press Publisher, 2008a.

12) B. d'Acampora Zellner, C. Bicchi, P. Dugo, P. Rubiolo, G. Dugo e L. Mondello, "Indici di ritenzione lineare in analisi gascromatografica: una rassegna," Flavor and Fragrance Journal, vol. 23, no. 5, pp. 297-314, 2008. Visualizza su Publisher · Visualizza su Google Scholar · Visualizza su Scopus

13) R. P. Adams, Identificazione di componenti di olio essenziale mediante gascromatografia / spettroscopia di massa, Allured Publishing Corporation, Carol Stream, IL, USA, 4a edizione, 2007.

14) Nist / Epa / nih, Mass Spectral Library, Istituto nazionale degli standard e della tecnologia, Gaithersburg, Mary, USA, 2005.

15) J. P. Kline, G. C. Blackhart, K. M. Woodward, S. R. Williams e G. E. R. Schwartz, "L'asimmetria anteriore elettroencefalografica cambia nelle donne anziane in risposta a un odore piacevole e sgradevole," Psicologia biologica, vol. 52, n. 3, pp. 241-250, 2000. Visualizza in Publisher · Visualizza su Google Scholar · Visualizza su Scopus

16) E. Stenhagen, S. Abrahamsson e F. W. McLafferty, "Registro di dati spettrali di massa", Journal of Molecular Structure, vol. 31, no. 2, p. 415, 1976. Visualizza su Publisher · Visualizza su Google Scholar

17) P. Brauchli, P. B. Rüegg, F. Etzweiler e H. Zeier, "Alterazione elettrocorticale e autonoma mediante somministrazione di un odore gradevole e sgradevole", Chemical Senses, vol. 20, no. 5, pp. 505-515, 1995. Visualizza in Publisher · Visualizza su Google Scholar · Visualizza su Scopus

18) C. Chrea, D. Grandjean, S. Delplanque et al., "Mappare lo spazio semantico per l'esperienza soggettiva delle risposte emotive agli odori", Chemical Senses, vol. 34, n. 1, pp. 49-62, 2009. Visualizza su Publisher · Visualizza su Google

Scholar · Visualizza su Scopus

19) S.S. Schiffman, E.A. Sattely-Miller, M.S. Suggs e B.G. Graham, "L'effetto di odori piacevoli e lo stato ormonale dell'umore delle donne nella mezza età," *Brain Research Bulletin*, vol. 36, no. 1, pp. 19-29, 1995. Visualizza in Publisher · Visualizza su Google Scholar · Visualizza su Scopus

20) W. Sayorwan, N. Ruangrunsi, T. Piriyaipunyporn, T. Hongratanaworakit, N. Kotchabhakdi, e V. Siripornpanich, "Effetti dell'olio di rosmarino inalato su sentimenti soggettivi e attività del sistema nervoso", *Scientia Pharmaceutica*, vol. 81, n. 2, pp. 531-542, 2013. Visualizza in Publisher · Visualizza su Google Scholar · Visualizza su Scopus

21) I. Orhan, S. Aslan, M. Kartal, B. Şener e K. Hüsnü Can Başer, "Effetto inibitorio del *Rosmarinus officinalis* L. turco sugli enzimi acetilcolinesterasi e butirrilcolinesterasi," *Chimica degli alimenti*, vol. 108, n. 2, pp. 663-668, 2008. Visualizza su Publisher · Visualizza su Google Scholar · Visualizza su Scopus

22) M. Komiya, T. Takeuchi ed E. Harada, "Il vapore di olio di limone provoca un effetto antistress attraverso la modulazione delle attività 5-HT e DA nei topi," *Behavioral Brain Research*, vol. 172, n. 2, pp. 240-249, 2006. Visualizza su Publisher · Visualizza su Google Scholar · Visualizza su Scopus

23) N. G. Bisset e M. Wichtl, *Farmaci fitoterapici e fitofarmaci: un manuale per la pratica su base scientifica*, CRC Press, 3a edizione, 2004.

24) V. S. N. Rao, A. M. S. Menezes, e G. S. B. Viana, "Effetto del mircene sulla nocicezione nei topi", *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, vol. 42, pp. 877-878, 1990. Visualizza su Google Scholar · View at Scopus

25) M. A. Diego, N. A. Jones, T. Field et al., "L'aromaterapia influenza positivamente l'umore, i modelli EEG di vigilanza e calcoli matematici," *International Journal of Neuroscience*, vol. 96, n. 3-4, pp. 217-224, 1998. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

26) T. S. Lorig e G. E. Schwartz, "Cervello e odore: I. Alterazione dell'EEG umano mediante somministrazione di odori", *Psychobiology*, vol. 16, n. 3, pp. 281-284, 1988. [Visualizza su Google Scholar](#) · [View at Scopus](#)

27) R. Masago, T. Matsuda, Y. Kikuchi et al., "Effetti di inalazione di oli essenziali sull'attività EEG e valutazione sensoriale", *Journal of Physiological Anthropology e Applied Human Science*, vol. 19, no. 1, pp. 35-42, 2000. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

28) W. Sayorwan, V. Siripornpanich, T. Piriyaapunyaporn, T. Hongratanaworakit, N. Kotchabhakdi e N. Ruangrungsi, "Gli effetti dell'inalazione di olio di lavanda su stati emotivi, sistema nervoso autonomo e attività elettrica cerebrale," *Journal of the Medical Associazione della Thailandia*, vol. 95, no. 4, pp. 598-606, 2012. [Visualizza su Google Scholar](#) · [View at Scopus](#)

29) E. Niedermeyer, "L'EEG normale dell'adulto sveglio", in *Elettroencefalogramma: Principi di base, Applicazioni cliniche e Campi correlati*, E. Niedermeyer e F. Lopes da Silva, Eds., Pp. 149-173, Williams & Wilkins, Philadelphia , Pennsylvania, 4 edition, 1998. [Visualizza su Google Scholar](#)

30) P. L. Faber, D. Lehmann, S. Tei et al., "Imaging sorgente EEG durante due meditazioni Qigong," *Cognitive Processing*, vol. 13, no. 3, pp. 255-265, 2012. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

31) H. Sugano, "Effetti degli odori sulla funzione mentale", *Sensi chimici*, vol. 26, pp. 191-194, 1989. [Visualizza su](#)



## Google Scholar

32) G. D. Jacobs e H. Benson, "Mappatura EEG topografica della risposta di rilassamento," *Biofeedback e autoregolamentazione*, vol. 21, n. 2, pp. 121-129, 1996. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

33) T. Takahashi, T. Murata, T. Hamada et al., "I cambiamenti nell'EEG e l'attività nervosa autonoma durante la meditazione e la loro associazione con i tratti della personalità", *International Journal of Psychophysiology*, vol. 55, no. 2, pp. 199-207, 2005. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

34) L. Aftanas e S. Golosheykin, "Impatto della pratica regolare della meditazione sull'attività EEG a riposo e durante le emozioni negative evocate", *International Journal of Neuroscience*, vol. 115, n. 6, pp. 893-909, 2005. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

35) L. I. Aftanas e S. A. Golocheikine, "Cambiamenti nell'attività corticale in stati alterati di coscienza: Lo studio della meditazione mediante EEG ad alta risoluzione," *Human Physiology*, vol. 29, no. 2, pp. 143-151, 2002. [Visualizza su Google Scholar](#)

36) L. I. Aftanas e S. A. Golocheikine, "La complessità dinamica non lineare dell'EEG umano durante la meditazione", *Neuroscience Letters*, vol. 330, no. 2, pp. 143-146, 2002. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

37) L. I. Aftanas e S. A. Golocheikine, "La linea mediana anteriore e frontale umana e l'alfa inferiore riflettono lo stato emotivamente positivo e l'attenzione interiorizzata: indagine EEG ad alta risoluzione sulla meditazione," *Neuroscience Letters*, vol. 310, no. 1, pp. 57-60, 2001. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) ·

# Canapa, Aromi ed Essenze: un Viaggio tra Chimica e Aromaterapia

*La natura è una grande profumiera. Anche questa volta mi ha stupito con la sua arte di miscelare meravigliose sostanze chimiche creando blend armonici e perfetti...*

Durante la stagione 2015, grazie all'enorme impegno impiegato e alla preziosa collaborazione con persone competenti di diversi settori, siamo stati in grado di collezionare diverse campionature di Oli Essenziali di Canapa Sativa.

Ottenuti tramite un processo di distillazione in corrente di vapore, successivamente alla loro maturazione, i campioni sono stati presentati a diverse persone tra cui Giorgia . Laureata in scienze erboristiche ha potuto specializzarsi durante gli anni, concentrando le sue attenzioni sugli oli essenziali soprattutto ad uso erboristico e profumieristico, dove tutt'ora mette a disposizione la sua esperienza organizzando corsi e consulenze personalizzate di profumoterapia

Ecco l'articolo da lei redatto a seguito dell'incontro avvenuto:” ...La Natura è un grande profumiera. Anche questa volta è riuscita a stupirmi con la sua arte di miscelare

meravigliose sostanze chimiche, creando blend armonici e perfetti. In questo post ti voglio condurre in dimensioni invisibili agli occhi, tra le molecole e il loro profumo. Non hai altro che il tuo naso per credere a ciò che ti racconterò, ti fiderai di lui?

E' da tempo che volevo scrivere a proposito della composizione chimica delle essenze, e la canapa è una buona occasione per raccontarti di un gruppo di fragranti composti chimici, responsabili del profumo di una infinità di oli essenziali: i terpeni. Questa classe di sostanze è composta da atomi di carbonio e idrogeno. Il primo step per la creazione del terpene è l'isoprene con 5 atomi di carbonio e 8 di idrogeno. I terpeni più diffusi in aromaterapia si suddividono in tre gruppi a seconda di quanti isopreni si contano nella loro struttura:

- **MONOTERPENI** (2 molecole di isoprene); sono molecole molto leggere e volatili, sono note di testa e vengono distillate con molta facilità. Generalmente hanno proprietà antibatteriche, antisettiche, espettoranti, stimolanti. tra i monoterpeni più diffusi troviamo il beta mircene, beta ocimene, alfa e beta pinene, limonene, beta fellandrene.
- **SESQUITERPENI**: (3 molecole di isoprene); hanno proprietà analgesiche, antispasmodiche e antinfiammatorie; tra questi troviamo il beta cariofillene, il camazulene, alfa e beta farnesene.
- **DITERPENI**: 4 isopreni formano una grossa molecola chiamata diterpene; la loro grandezza e quindi il più alto peso molecolare rispetto alle precedenti, ne

rende difficile la distillazione.

*ciò che interessa nel nostro viaggio*, sono i primi due gruppi: **ricordati i monoterpeni e i sesquiterpeni**. L'olio essenziale di Cannabis Sativa viene prodotto tramite distillazione in corrente di vapore delle infiorescenze femminili. Circa due settimane fa ho avuto la fortuna di sentire l'odore di diverse frazioni di distillazione che mi hanno aiutata a percepire meglio le singole sfaccettature olfattive di questa rara essenza!

...Prima di svelarti quali sono i terpeni che compongono l'olio essenziale, ti riporto il summit delle mie sensazioni olfattive di quella giornata (o.e. sta per olio essenziale):

Note di Testa

Note di Cuore

Note di Fondo

Ricordano l'o.e. di camomilla romana, di mela verde a tratti, più acri di o.e.semi di angelica; intense note conifere di o.e. di abete, a tratti profumo di salvia appena raccolta; intense ma labili note di scorza di limone, fugaci note di lavanda. Note resinose che ricordano l'incenso, l'olio essenziale di Elemi e Ginepro. Sentori di assoluta di fieno (l'assoluta di fieno è speciale e molto preziosa: ricorda la dolcezza di una serata estiva in un campo di fieno, di erba, a tratti di menta e, in generale, il profumo della labiate), di camomilla blu; le note di fieno di alternano a tratti con note amare che ricordano il carciofo. In questo profumo c'è la potenza della Natura, una Natura dimenticata di cui la canapa racchiude tutti i ricordi ancestrali; infatti dalla descrizione sopra emergono 3 grandi archetipi olfattivi, odori che accompagnano l'umanità dalla notte dei tempi: **Le conifere: l'albero; L'incenso: la spiritualità; Il fieno: la**

## **Natura selvaggia.**

Nel suo insieme l'odore della canapa è come la musica Jazz, riesce a creare una sinfonia e una armonia sul gioco di note contrastanti che si danno il cambio fino alla fine. I terpeni sono responsabili delle melodie odorose della canapa, ma non solo...

andando a confrontare la composizione chimica dell'olio essenziale di canapa con la composizione degli oli essenziali citati nella descrizione olfattiva sopra, ho scoperto che le molecole caratterizzanti sono le stesse, come un anello di congiunzione profumato tra queste piante.

Vuoi Scoprire il loro odore nel dettaglio? **ALFA-PINENE** (antisettico, antibatterico, antifungino, espettorante): odore fresco speziato, è presente in diverse specie di Pinus, nell'abete, nell'angelica nel galbano, nel larice, infatti è la molecola che nella canapa mi ha evocato le conifere. **BETA-PINENE** (ha le stesse proprietà dell'alfa pinene): nota fresca verde presente nel pino Douglas, nel galbano, nel limone nell'issopo: nella canapa mi ha evocato l'odore di limone e quello verde di mela. **MIRCENE** (antiossidante): presente in notevoli quantità negli oli essenziali di incenso, galbano e ginepro è quella nota che nella canapa riconduce alla sensazione verde-resinosa, forse quella più caratterizzante di questo profumo, la nota di cuore. **LIMONENE** (anticolesterolemiche): presente nel limone, bergamotto, angelica, verbena, camomilla selvatica è la nota che evoca la testa pungente dell'o.e. di canapa. **ALPHA-HUMULENE**: è un sesquiterpene presente anche nel luppolo ed è uno dei responsabili dell'aroma della birra; ho scoperto che esiste anche l'olio essenziale di luppolo e io non ho ancora avuta modo di trovarlo ma, dalla descrizione olfattiva si intuisce che l'aroma di fieno-amaro e carciofo possa essere ricondotto all'humulene. **Niente thc nell'olio essenziale di canapa**: infatti anche le piccolissime concentrazioni (a norma di

legge!) di thc presenti nei fiori, a causa dell'elevato peso molecolare, non riescono a essere distillate.

Gli oli che ho descritto nel post sono quelli dei ragazzi di **Emil-Canapa** (emilcanapa.it) e di Matteo **Bolognesi di Monte Spada** (monte-spada.it/) che stanno riportando in vita la filiera della canapa; il rapporto ml/euro è paragonabile all'olio essenziale di camomilla romana e blu o a quello di Elicriso; una perla rara da provare per chi ama il mondo delle essenze botaniche.

L'olio essenziale possiede proprietà aromaterapiche riconducibili all'azione dei singoli componenti terpenici; in profumeria botanica è una nota davvero interessante per profumi maschili: si può associare a tutti gli agrumi , lavanda, salvia sclarea, pino; solo 3-4 gocce di essenza di canapa nel diffusore profumano la stanza di resine, fieno e conifere creando una atmosfera distensiva e piacevole.

Ti è piaciuto questo viaggio nella magica canapa? spero di essere riuscita a trasmetterti anche solo in parte le emozioni che questo profumo mi ha dato!

Leggi l'articolo originale redatto da Giorgia Gamberini su [goccedituberosa.net](http://goccedituberosa.net)

---

# **LE STRAORDINARIE POTENZIALITA' DEI SEMI GERMOGLIATI**

*“La germinazione è il risveglio biologico del seme,  
l'esplosione della sua energia potenziale.”*

Per questo i semi germogliati sono un vero tocco sano nell'alimentazione umana e animale, da sempre usati nella cucina orientale e negli ultimi 20-30 anni sempre più diffusi anche nell'alimentazione occidentale.

La prima farmacopea cinese, che risale al III secolo, citava fra i suoi rimedi i germogli di soia: non come alimento, ma come cura contro i dolori articolari, i crampi muscolari, i disturbi gastrointestinali e gli edemi.

Una delle cose a noi meno conosciute è che la maggior parte dei nostri cibi è prodotto con semi dormienti, inattivi.

I semi interi servono più che altro per salvare il trasferimento delle informazioni genetiche per le future generazioni, infatti le piante hanno in possesso diversi sistemi di protezione per evitare la propagazione delle loro unità, queste protezioni possono essere fisiche o chimiche: tossine, inibitori dell'enzima, tannini, acido fitico, etc.

I nutrienti, nei semi, sono conservati sotto forma di molecole giganti, come un file ZIP nel computer.

Durante la digestione l'obiettivo fondamentale è quello di scompattare queste molecole, renderle utilizzabili per il nostro organismo ed eliminare i diversi materiali anti-nutritivi presenti.

Nei semi germogliati si assiste ad un aumento degli enzimi proteolitici che rendono sia i carboidrati che le proteine altamente digeribili, infatti quando si mangiano cibi che non contengono questi enzimi, il nostro corpo deve obbligatoriamente produrli.

Con il passare dell'età la capacità di produrli diminuisce assieme alla capacità di resistenza alle malattie.

Fortunatamente ci pensa Madre Natura a fornirci gli enzimi necessari ad una corretta digestione, grazie ai semi germogliati che forniscono enzimi simili a quelli del nostro corpo.

Studi e ricerche hanno approfondito questo particolare metodo di alimentazione e hanno dimostrato come i germogli siano veramente il miglior cibo a nostra disposizione per diversi motivi:

- I germogli possono contenere fino a 100 volte più enzimi della

frutta e della verdura cruda permettendo al corpo di estrarre più vitamine, minerali, aminoacidi e grassi essenziali dagli alimenti.

- La qualità delle proteine e il contenuto di fibre dei semi migliora quando vengono germogliati.
- Il contenuto di vitamine e acidi grassi essenziali aumenta in modo impressionante durante il processo di germinazione. Ad esempio, a seconda del tipo di germoglio, avvengono eccellenti incrementi : la tiamina (Vit.B1) raggiunge livelli del 2000% rispetto al seme di partenza, la Biotina (Vit. B8 o H) aumenta del 50%, l'acido pantotenico (B5) aumenta del 200%, la Piridossina (B6) aumenta del 500%, l'Acido Folico aumenta del 600% mentre la Riblofavina (Vit.B2) e la Cobalamina (Vit.B12) aumentano anch'esse del 2000%. Anche le vitamine Liposolubili come il Retinolo Equivalenti (Vit.A) e Tocoferoli (Vit.) subiscono un incremento determinante. Una ricerca di Baryy Mark ,dell'Università della Pensylvania, ha stimato un incremento vitaminico medio totale dei semi germogliati pari al 500% rispetto ai semi di partenza.
- Durante la germinazione i minerali, come calcio e magnesio, si legano alle proteine, rendendole maggiormente bio-disponibili.
- Il tenore di acidi grassi essenziali aumenta durante il processo di germinazione. La maggior parte delle persone sono carenti di questi grassi essenziali brucia-grassi perché normalmente non fanno parte della dieta quotidiana. Mangiare più germogli è un ottimo modo per assumere questi importanti nutrienti
- Durante la germinazione, i minerali si legano alle proteine dei semi, granaglie e fagioli, rendendoli più assimilabili. Questo accade per alcuni minerali alcalini come il calcio, il magnesio e altri che ci aiutano a equilibrare il chimismo del nostro corpo e favorire la perdita di peso e una migliore salute.
- L'energia contenuta nei semi, nel grano, nelle noci, o nei legumi si potenzia attraverso l'ammollo e la germinazione.
- I germogli sono alcalinizzanti per il nostro corpo. Molte malattie compreso il cancro sono state attribuite ad eccessiva acidità del corpo.



I semi germogliati possono essere di diversi tipi, quasi quante sono le piante commestibili. I più diffusi in campo alimentare sono quelli di : alfaalfa o erba medica, ravanello, trifoglio, soia, girasole, carota, oltre a tutti i cereali e legumi in genere.

Quindi proviamo ad immaginare di utilizzare questa esplosione di nutrienti con i semi di Canapa Sativa, già considerato un alimento ricco di nutrienti.

Grazie alla Hemp Seed Oil Europe LTD., azienda unica al mondo a produrre e commercializzare Semi di Canapa germogliati, abbiamo ora la possibilità di poter alimentarci con questa bomba di nutrienti.

La linea presenta :

- ***semi di canapa germogliati ed essiccati a freddo***
- ***olio di semi di canapa germogliati spremuti a freddo***
- ***proteine in polvere da semi germogliati di canapa.***

I semi di Canapa a riposo, vengono messi in ammollo per qualche ora in un'apposita soluzione acquosa, quanto basta per permettere agli enzimi di trasformare l'amido in zuccheri semplici (glucosio, fruttosio), processare la sintesi di notevoli quantità di vitamine, trasformare le proteine in amminoacidi e i grassi in acidi grassi, inattivare l'acido fitico e liberare minerali che così diventano assimilabili. Successivamente vengo tolti dall'acqua ed essiccati a freddo e poi inviati per la spremitura a freddo ed ottenere olio e pannello di farina. Quest'ultimo viene lavorato in vari setacci per ottenere la parte più proteica del pannello e fare una farina con il 50% di proteine.

In particolare possiamo notare :

### ***Cambiamenti nei Carboidrati***

Gli zuccheri semplici sono la fonte imminente di energia per il risveglio del seme durante il processo di germinazione. Mentre i semi ordinari di Canapa Sativa contengono circa il 2% di zuccheri , i semi di Canapa Sativa germogliati contengono meno dello 0,50% di zuccheri.

## ***Cambiamenti nelle Proteine***

I grandi fasci di proteina globulare vengono suddivisi in oligopeptidi o in singoli amminoacidi. Il totale contenuto proteico rimane invariato rispetto ai normali semi di canapa, ma i semi germogliati sono ricchi di enzimi attivi che aiutano e migliorano la digestione delle proteine.

## ***Cambiamenti nei Grassi***

I cambiamenti più evidenti dei semi di canapa germogliati si verificano sulla parte dei grassi. La maggior parte dei grassi alimentari sono disponibili in forma di trigliceridi (TAG) che è formata da 1 molecola di glicerolo e 3 molecole di acidi grassi.

Gli acidi grassi sono una famiglia di molecole classificate come macronutrienti lipidi. Uno dei loro incarichi nel metabolismo umano ed animale è la produzione di energia sotto forma di Adenosina Trifosfato (ATP). L'acido grasso alfa-linoleico agisce come agente per la sintesi DHA. Durante la germinazione i TAG vengono idrolizzati e suddivisi in digliceridi (DAG) o monogliceridi (MAG) e in acidi grassi liberi (FFA).

Poichè gli FFA vengono immediatamente utilizzati come fonte di energia necessaria per la crescita del seme, il numero complessivo di acidità dell'olio di canapa germogliato non è notevolmente superiore rispetto agli olii normali di canapa. L'acidità tipica è meno del 2%.

Mentre i TAG rappresentano il materiale adatto per costruire le forniture di grassi, i DAG vengono convogliati nel fegato dove servono come fonte di energia diretta, in questo modo essi aiutano anche il metabolismo a bruciare più velocemente le calorie. Molto probabilmente è una delle ragioni per le quali un olio con più grassi DAG può contribuire alla perdita di peso, confermato anche da diversi studi.

Durante la germinazione dei semi di canapa, fino al 15 % di grassi si può convertire in grassi DAG.

Gli olii di cottura convenzionali sono per lo più grassi TAG, con una piccola quantità di grassi DAG. I TAG sono idrofobi, mentre i DAG sono idrofili, cioè hanno un legame chimico con l'acqua e questa differenza è molto importante dal punto di vista del trasferimento del

grasso nel corpo.

Inoltre il prodotto è estremamente stabile nonostante **l'assenza di conservanti**, questo dovuto all'aumento della capacità antiossidante grazie ad un maggiore livello di tocoferoli nell'olio di semi di canapa germogliati rispetto ai normali olii di semi di canapa:

**-Gamma-tocoferolo +18%**

**-Alfa-tocoferolo (vitamina E) +131%**

**-tocoferolo totale +29%**

L'alta percentuale di Vitamina E presente nell'olio aumenta gli effetti degli Omega3, aggiunge un significativo valore antiossidante ed incrementa notevolmente gli effetti anti-infiammatori.

I semi di Canapa germogliati sono naturalmente :

- **Non contengono OGM**
- **Sono privi di THC**
- **Di sua natura non contengono Glutine**

EmilCanapa, in linea con la propria etica di Salute e Benessere, ha deciso di commercializzare questi nuovi prodotti proprio per le caratteristiche nutrizionali che essi presentano .

Una variante dai consueti derivati di Canapa , ma che offrono preziosi miglioramenti sotto il profilo nutrizionale , in modo da garantire a chi ne fa uso una vitalità, una forza e una salute notevoli se usati in una dieta sana ed equilibrata.

Entra nello **Shop** per conoscere e approfondire le caratteristiche :

- ***dei semi di Canapa germogliati***
- ***dell' olio di semi di Canapa germogliati***
- ***delle proteine in polvere da semi di Canapa germogliati***

Articolo a cura di Vallari Jonathan

---

# I Benefici delle proteine di Canapa sul DNA

**Una vitale peculiarità del nostro organismo : riparare il DNA** . Prima di conoscere come tale processo possa avvenire , cerchiamo di capire cos' è il DNA.

Il DNA (acido desossiribonucleico) è il materiale ereditario che si trova in qualsiasi organismo vivente dagli esseri umani, agli animali , fino ai vegetali .

La sua struttura assomiglia ad una lunga catena intrecciata e viene definita "doppia elica" ed è presente in ogni cellula del nostro corpo umano.

La funzione principale del DNA è quella di contenere, all'interno dei geni, l'informazione necessaria per "costruire" e far funzionare l'organismo e di trasmetterla da una cellula all'altra (una sorta di riproduzione ,da un organismo ad un altro).

In particolare al suo interno sono contenute le istruzioni per sintetizzare le proteine necessarie sia per costruire cellule, tessuti e organi, sia per portare a termine le reazioni biochimiche necessarie per la sopravvivenza dell'organismo.

Il tragitto ,che va dal gene alla proteina, è complesso e strettamente controllato all'interno di ogni cellula e si compone di due fasi principali: trascrizione e traduzione che assieme sono noti come l'espressione genica.

Durante il processo di trascrizione, le informazioni memorizzate nel DNA di un gene vengono trasferite ad una molecola simile, chiamato RNA, (acido ribonucleico) nel nucleo cellulare.

Il tipo di RNA che contiene le informazioni per produrre una

proteina è chiamato RNA messaggero (mRNA) perché trasporta le informazioni, o il messaggio, dal DNA al nucleo nel citoplasma .

Una funzione della proteina è quello di stimolare il sistema immunitario, un importante sistema che protegge il nostro organismo da un qualsiasi attacco chimico, traumatico o infettivo alla sua integrità. **Quali fattori causano i danni al DNA?** Ci sono molti fattori che causano il danneggiamento del DNA: l'ossidazione, le radiazioni UV del sole, le radiazioni da raggi X, i virus, le tossine delle piante e delle sostanze chimiche artificiali (come cloro, perossido di idrogeno, idrocarburi, fumo, inquinamento, solo per citarne alcuni).

Questi possono essere, a lungo andare, probabili cause che comportano: un invecchiamento precoce, il cancro, il diabete mellito (il diabete stesso può provocare danni al DNA), il Parkinson, l'Alzheimer, la sindrome da stanchezza cronica e molte altre patologie.

Le cellule non possono funzionare correttamente se il DNA è danneggiato.

Tuttavia, le cellule possono, attraverso processi chimici, riparare il danno. **Le incredibili proprietà della Canapa** I semi e l'olio di semi di Canapa sono considerati un ottimo alleato nella riparazione del DNA:

- hanno il perfetto rapporto 3: 1 di acidi grassi ,Omega 6 e Omega 3, necessari per il corpo umano, uno dei 'lavori' degli Omega 3 riguarda la riparazione cellulare ;

- dispongono di vitamina A, B1, B2, B3, B6, C, D ed E. ;

- Contengono antiossidanti, proteine, carotene, fitosteroli, fosfolipidi, così come un certo numero di minerali tra cui calcio, magnesio, zolfo, potassio, ferro, zinco e fosforo.

Tutti questi nutrienti, se assunti giornalmente nella propria dieta alimentare, giocano un ruolo importantissimo nel

mantenere il nostro organismo in salute e senza squilibri di alcun genere, ma quello che più di tutti può fare la differenza nella riparazione del DNA, è la proteina.

I semi di Canapa hanno un alto contenuto di proteine, di cui il 65% di Edestina e 35% Albumina. **Edestina** La Proteina Edestina è una proteina globulare vegetale esamerica contenuta nei semi di canapa, cotone zucca e altre piante:

- è relativamente composta di fosforo ed è considerata la spina dorsale del DNA ;.
- assomiglia molto alla globulina nel plasma sanguigno, quindi aumenta la sua compatibilità con il sistema digestivo umano.
- contiene una ricca quantità di acido glutammico, un neurotrasmettitore che aiuta le persone ad affrontare lo stress psicofisico e malattie che il corpo non riesce a coprire.

## **Albumina**

### *struttura dell'Albumina sierica umana*

L'Albumina è considerata una delle proteine più importanti dell'organismo, viene sintetizzata dal fegato ed è contenuta soprattutto nel liquido interstiziale e nel plasma, dove rappresenta , da sola, circa la metà delle proteine circolanti.

Le sue funzioni principali sono :

- mantenimento della pressione oncotica (soglia fisiologica di 20 mmHg);
- trasporto degli ormoni della tiroide;
- trasporto degli altri ormoni, in particolare quelli solubili nei grassi (liposolubili);
- trasporto degli acidi grassi liberi;
- trasporto della bilirubina non coniugata;
- trasporto di molti farmaci;

- legame competitivo con gli ioni calcio ( $\text{Ca}^{2+}$ );
- tamponamento del pH.

Questo contenuto eccezionalmente alto di Edestina combinato con l'Albumina, rende immediatamente disponibili tutti gli amminoacidi presenti, in una proporzione perfetta per assicurare al nostro corpo i mattoni necessari alla costruzione delle immunoglobine, gli anticorpi, il cui compito è di respingere le infezioni prima che si presentino i sintomi di una malattia.

Le proteine di Canapa contengono gli 8 aminoacidi essenziali (EAAs) e sono classificati come "essenziali" perché il nostro corpo non riesce a produrle in maniera adeguata, ovvero ne sintetizza una minima parte che non riesce a coprire il fabbisogno dell'organismo, il resto andrebbe integrato con l'alimentazione.

Ci sono circa 3 milioni di piante edibili che crescono sulla Terra, ma nessun'altra singola fonte vegetale di cibo può competere con il valore nutrizionale del seme di canapa, sia le proteine che gli oli nei semi sono contenuti in una proporzione ideale per l'alimentazione umana.

Solo la soia contiene una percentuale più alta di proteine; ma la composizione delle proteine del seme di canapa è unica nel regno vegetale.

Infatti va osservato che la canapa non ha inibitori della tripsina che invece la soia contiene. La tripsina è un enzima che è essenziale alla nutrizione e dal momento che la proteina di canapa è priva di questo inibitore, diventa di fatto la pianta principale per il contenuto proteico.

Se pensiamo che molti alimenti di oggi giorno vengono sempre più raffinati facendo perdere le varie proprietà nutritive dell'alimento in sé con conseguenze sul nostro organismo, è interessante come la Canapa possa diventare un alleato nutrizionale da introdurre giornalmente nella nostra dieta,

per “caricare” il nostro organismo e proteggere il nostro sistema immunitario.

***“Nessun alimento vegetale può essere paragonato ai semi di canapa per quanto riguarda il valore nutritivo. Mezzo chilo di semi di canapa, fornisce tutte le proteine, gli acidi grassi essenziali e la fibra necessari alla vita umana per due settimane”.*** Dott. Uso Erasmus...Se sei passato da qui perchè hai voluto approfondire leggendo il nostro articolo prima di concludere i tuoi acquisti ne siamo davvero felici, ora saprai sicuramente orientarti meglio nella scelta dei prodotti che più faranno al caso delle tue necessità! Potrai facilmente tornare allo Shop cliccando sull'immagine, se preferisci abbiamo tenuto in memoria il Tuo Carrello, puoi accedere cliccando qui!Redazione articolo a cura di Vallari Jonathan